

令和5年度「広島市児童生徒の体力・運動能力調査」の結果について（報告）

1 「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の概要

(1) 調査目的

- ア 国が全国的な子供の体力の状況を把握・分析することにより、子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- イ 各教育委員会が自らの子供の体力の向上に係る施策の成果と課題を把握し、その改善を図るとともに、子供の体力の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。
- ウ 各学校が各児童生徒の体力や運動習慣、生活習慣等を把握し、学校における体育・健康等に関する指導などの改善に役立てる。

(2) 調査対象校数等

ア 調査対象

広島市立小学校第5学年児童、広島市立広島特別支援学校小学部第5学年児童
 広島市立中学校第2学年生徒、広島市立広島中等教育学校（前期課程）第2学年生徒
 広島市立広島特別支援学校中学部第2学年生徒

イ 調査対象校数及び調査人数

校種	小学校	中学校	中等教育学校	特別支援学校	合計
調査対象校数(校)	141	63	1	1	206
調査人数(人)	10,213	7,746	109	0	18,068

(3) 調査実施期間

令和5年4月～7月

(4) 調査事項

ア 児童生徒に対する調査

(ア) 実技調査

種目	体力要素	小学校第5学年 小学部第5学年	中学校第2学年 中学部第2学年
握力	筋力	○	○
上体起こし	筋力・筋持久力	○	○
長座体前屈	柔軟性	○	○
反復横とび	敏しょう性	○	○
20mシャトルラン(往復持久走)	全身持久力	○	○
持久走(男子1,500m・女子1,000m)		—	○
50m走	スピード	○	○
立ち幅とび	瞬発力	○	○
ソフトボール投げ	巧ち性・瞬発力	○	—
ハンドボール投げ		—	○

(イ) 質問紙調査(小学校17項目 中学校17項目)
 運動習慣、体育・保健体育の授業等に関する質問紙調査

イ 学校に対する質問紙調査(小学校20項目 中学校18項目)
 児童生徒の体力向上に係る取組、体育・保健体育の授業等に関する質問紙調査

ウ 教育委員会に対する質問紙調査(6項目)
 子供の体力向上に係る施策等に関する質問紙調査

2 全国体力・運動能力、運動習慣等状況調査の結果

(令和4年度の本市平均値と比較して下がった項目については網掛け)

(1) 実技調査の結果

		握力 (k g)				上体起こし (回)				長座体前屈 (c m)			
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
R5	全国	16.1	16.0	29.0	23.1	19.0	18.1	25.7	21.5	34.0	38.5	44.0	46.3
	広島市	15.8	15.6	28.9	22.8	18.8	17.9	25.8	21.7	32.9	37.3	44.3	45.7
R4	全国	16.2	16.1	29.0	23.2	18.9	18.0	25.7	21.7	33.8	38.2	43.9	46.1
	広島市	15.7	15.6	28.6	22.6	18.5	17.7	25.9	21.9	33.2	37.7	43.1	45.7

		反復横とび (点)				20mシャトルラン (折り返し数)				持久走 (秒)			
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
R5	全国	40.6	38.7	51.2	45.7	46.9	36.8	77.8	50.5			409.9	307.0
	広島市	39.2	37.2	51.4	45.2	43.8	33.0	77.2	47.7			417.4	315.3
R4	全国	40.4	38.7	51.1	45.8	45.9	37.0	78.1	51.6			409.8	302.9
	広島市	39.4	37.7	51.3	45.6	43.5	33.4	75.8	48.9			413.3	314.6

		50m走 (秒)				立ち幅とび (c m)				(小) ソフトボール投げ (m) (中) ハンドボール投げ (m)			
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子	小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
R5	全国	9.5	9.7	8.0	9.0	151.2	144.3	197.0	166.2	20.5	13.2	20.3	12.4
	広島市	9.4	9.6	7.9	8.9	149.6	142.1	195.5	163.9	22.4	13.4	20.3	12.5
R4	全国	9.5	9.7	8.1	9.0	150.9	144.6	196.9	167.0	20.3	13.2	20.3	12.5
	広島市	9.5	9.7	7.9	8.8	150.3	143.7	194.8	165.1	22.4	13.7	20.7	12.8

		体力合計点 (点)			
		小5男子	小5女子	中2男子	中2女子
R5	全国	52.6	54.3	41.2	47.1
	広島市	51.9	53.0	41.1	46.3
R4	全国	52.3	54.3	41.0	47.4
	広島市	51.9	53.5	40.9	46.9

【結果】

- 令和5年度の広島市の実技種目は、令和5年度の全国平均値と比較すると、小学校では、男女ともに、8種目の内、全国平均値を上回っているものが「50m走」「ソフトボール投げ」の2種目、下回っているものが「握力」、「上体おこし」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」の6種目となっている。
- 中学校では、9種目の内、男子において、全国平均値を上回っているものが「上体起こし」、「長座体前屈」、「反復横とび」、「50m走」の4種目、同じものが「ハンドボール投げ」の1種目、下回っているものが「握力」、「20mシャトルラン」、「持久走」、「立ち幅跳び」の4種目、女子において、全国平均値を上回っているものが「上体起こし」、「50m走」、「ハンドボール投げ」の3種目、下回っているものが「握力」、「長座体前屈」、「反復横跳び」、「20mシャトルラン」、「持久走」、「立ち幅跳び」の6種目となっている。
- 令和5年度の広島市の体力合計点は、令和5年度の全国平均値と比較すると、小・中学校男女ともに下回っている。また、令和4年度の広島市の平均値と比較すると、小・中学校男子が横ばい、または、上回っており、小・中学校女子は下回っている。

(2) 質問紙調査の結果

※ 体力合計点と関連を示した質問紙項目

項目	対象	広島市			全国	
		H31	R4	R5	R5	
体育・保健体育の授業が楽しいですか。 (楽しい、やや楽しい、あまり楽しくない、楽しくない)	楽しい、 やや楽しい	小5男子	94.8%	94.3%	94.8%	94.7%
		小5女子	91.8%	89.2%	90.6%	89.9%
		中2男子	92.3%	93.1%	93.1%	89.7%
		中2女子	86.4%	87.7%	86.0%	82.7%
学校の体育、保健体育の授業以外で、1日にどのくらいの時間 運動していますか。 (月〇分、火〇分、水〇分、木〇分、金〇分、土〇分、日〇分)	1週間の 総運動時間 420分以上	小5男子	57.0%	53.1%	52.5%	50.1%
		小5女子	34.5%	32.7%	29.9%	27.4%
		中2男子	80.1%	74.6%	74.3%	77.7%
		中2女子	60.3%	52.6%	52.0%	57.2%
学習以外で1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、 スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。 (5時間以上、4～5時間、3～4時間、2～3時間、1～2時間、 1時間未満、見ない)	スクリーン タイム 2時間未満	小5男子	36.1%	38.2%	36.9%	36.6%
		小5女子	46.7%	46.6%	43.5%	43.3%
		中2男子	33.4%	22.8%	24.7%	25.4%
		中2女子	36.2%	25.0%	26.5%	27.2%
朝食を毎日食べますか。 (毎日食べる、食べない日もある、食べない日が多い、食べない)	毎日食べる	小5男子	86.3%	83.5%	81.5%	80.8%
		小5女子	85.8%	81.1%	78.7%	79.4%
		中2男子	84.7%	83.7%	82.0%	79.9%
		中2女子	81.9%	76.5%	74.3%	72.7%

【結果】

- 「体育・保健体育の授業が楽しい(やや楽しい)と回答した児童生徒の割合」は、本市令和4年度と比較すると、小学校では、男女ともに上回っており、中学校では、男子は同じで、女子は下回っているが、令和5年度の全国平均値と比較すると小・中学校男女ともに上回っている。コロナ禍前の本市平成31年度と比較すると小・中学校女子が下回っている。
- 「1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合」は、本市令和4年度と比較すると、小・中学校男女ともに下回っているが、令和5年度の全国平均値と比較すると、小学校では、男女ともに上回っており、中学校では男女ともに下回っている。また、本市平成31年度と比較すると小・中学校男女ともに下回っている。
- 「スクリーンタイムが2時間未満の児童生徒の割合」は、本市令和4年度と比較すると、小学校では、男女ともに下回っているが、中学校では、男女ともに上回っている。令和5年度の全国平均値と比較すると、小学校では、男女ともに上回っており、中学校では男女ともに下回っている。本市平成31年度と比較すると小学校女子と中学校男女ともに下回っている。
- 「朝食を毎日食べると答えた児童生徒の割合」は、本市令和4年度と比較すると、小・中学校ともに下回っている。令和5年度の全国平均値と比較すると、小学校男子と中学校男女ともに上回っており、小学校女子は下回っている。本市平成31年度と比較すると小・中学校男女ともに下回っている。

3 今年度の取組と課題

(1) 授業改善について

① 体力向上推進校における体育授業での取組

【小学校】

- ・ 体力の課題に応じた準備運動の実施
今年度、全身持久力（20mシャトルラン）と走力（50m走）に課題があったことから、児童が楽しみながら長時間にわたり運動に取り組めるよう、音楽に合わせて心と体をほぐせるオリジナル体操を考案し、全教員で共有した上で、年間を通して授業で実施した。
- ・ 主体的に運動に取り組む児童の育成
児童が主体的に仲間と関わりながら運動に親しむことを目的とした「体づくり運動」を研究し、全学年で実施した。
- ・ 運動量確保に向けた合同体育の推進
合同体育では、複数教員が指導できるメリットを生かし、領域ごとに運動ブースを作って運動を行う場の設定を工夫し、運動量の確保につなげた。

【中学校】

- ・ 体力の課題に応じた準備運動の実施
今年度、全身持久力（20mシャトルラン）に課題があったことから、昨年度の小学校の指定校の取組のうち、持久力の向上に成果のあった「リズム縄跳び」を準備運動に取り入れた。
また、これまで保健体育科の授業で実施していたラジオ体操等の準備運動を見直し、生徒が運動種目ごとに高まる体力を意識しながら、様々な体の動きを身に付けることができるよう、「体力アップ運動事例集」を活用した準備運動プログラムを作成し実施した。
- ・ 主体的に運動に取り組む生徒の育成
生徒が運動の多様な楽しみ方を実感し、より主体的に運動に取り組めるよう、保健体育科の授業において、男女共習を基本とし、体力や技能の程度に関わらず、生徒同士が関わり合い、協働して取り組むことを重視した授業を行った。

② 教育委員会の取組

- ・ 5月に小学校の体力づくり推進リーダー、中学校の保健体育科教員を対象に、悉皆の実技研修会を行い、本市の児童生徒の体力の現状と、指定校の体力向上に向けた取組を周知した。また、11月に中学校、1月に小学校の指定校による公開研究会を実施し、体力向上に向けた授業改善の具体的な取組について協議した。
- ・ 1月に全小学校の体力づくり推進リーダー、全中学校の保健体育科教員を対象に体力づくり講演会を行い、児童生徒の体力向上に向けた授業改善の取組の発表を行うとともに、大学教授を招へいし、児童生徒の体力向上に向けた授業づくりについての講演を行った。

③ 課題

全国体力・運動能力、運動習慣等状況調査（以下「全国体力・運動能力調査」とする。）の学校質問紙によると、7月の調査時点で、「調査結果を踏まえた取組」について、「行った（行う予定である）」と答えた学校が、小学校で81.6%、中学校で50.0%であった。「調査結果を踏まえた取組」ができなかった学校からは、「分析は行ったが、取組は個々の教員に任されており、組織的な取組になっていない」、「保健体育科で行う準備体操が決まっており、主運動との接続を図った準備運動は行うことができていない」という理由があった。今年度、小学校の体力づくり推進リーダー、中学校の保健体育科教員を対象に実技研修会等を実施し、指定校の体力向上に向けた授業改善の取組等を周知したが、各校の実態や課題を踏まえた組織的な取組が進んでいないという実態があることが分かった。

こうしたことから、各学校が自校の新体力テストの結果をもとに、児童生徒の体力の状況を把握分析し、その課題に応じた取組を計画的に行う推進体制の構築が必要である。

(2) 運動習慣の定着及び生活習慣の改善について

① 体力向上推進校における体育授業外での取組

【小学校】

- ・ 体育朝会の実施
週に1回、15分間の体育朝会を設定し、重点課題であった「走力」と「全身持久力」の向上に向けた取組を実施した。「走力」については、児童が正しい走り方を身に付けられるよう、担当教員が走り方のポイントを指導し、30m走に取り組んだ。また、「全身持久力」については、自分に合ったペース配分を知って、同じペースで走ることができるよう、5分間走に取り組んだ。
- ・ ロング昼休憩での外遊びの推奨
児童が運動習慣を身に付けることができるよう、週に1回、掃除時間を休憩時間に変更し、昼休憩を40分確保した上で、竹馬や一輪車等の遊具の貸出しを行い、外遊びを推奨した。また、鬼遊びやドッジボール等の外遊びができるように学級単位の集団で行う外遊びを推奨した。
- ・ 児童会による体力向上プロジェクトの実施
児童会で組織する運動委員会がタブレットを活用して、学年の発達段階に応じた誰でも楽しく簡単にできる運動を考え、全児童に夏季休業中に家庭でもできる運動を紹介した。
2月の昼休憩に、寒い時期にも児童が積極的に外遊びできるよう、3日間のサーキット週間を設定し、ラダーやフラフープ、バスケットボール等、普段経験することが少ない運動を実施し、児童が自主的に運動する機会を設けた。

【中学校】

- ・ 生徒会による体力向上プロジェクトの実施
生徒会執行部がタブレットを活用して、体力の課題に応じて家庭で取り組める運動事例を考え、全生徒に長期休業中に家庭でもできる運動を紹介した。全生徒は、その運動の中から自分の課題に合ったトレーニングメニュー及び目標回数等を考え、実践し、その運動効果について振り返るなど、全生徒による主体的な取組につなげた。
 - ・ 長期休業中の生活習慣の改善
長期休業中に、持ち帰らせたタブレットを活用し、1日の総運動時間やスクリーンタイム、朝食の摂取、睡眠時間を記録し、生活習慣の改善に向けた目標の見直しを行った
- ### ② 教育委員会の取組
- ・ 5月に実施した研修会において、各学校の運動習慣の定着に向けた取組事例や、中学校の指定校で成果のあった生徒会による体力向上プロジェクトの取組を全校に周知した。
 - ・ 広島に拠点を置くプロスポーツ団体等で組織する「NPO法人トップス広島」と連携し、プロスポーツ選手等が紹介する「一人でもできる運動」動画を児童生徒がタブレット端末等で確認しながら、意欲的に運動に取り組むことができるようにした。
 - ・ 長期休業前の一週間を「10オフ運動」強化週間に設定し、各学校の児童会や生徒会の協力を得ながら、規則正しい生活習慣の定着やルール作りなどの取組を推進するよう周知した。

③ 課題

- ・ 運動習慣の定着について
全国体力・運動能力調査の学校質問紙によると、令和5年度の各校における「体育・保健体育の授業外での体力向上を図る取組」の実施率は、令和4年度の調査結果と比較すると、小学校では上回り（83.5%から88.7%）、中学校では下回った（43.5%から31.5%）。取組ができなかった中学校の主な理由は、「研修会でよい事例を教えてもらったが、具体的にどのように進めてよいか分からなかった。」であった。また、全国体力・運動能力調査の児童生徒質問紙によると、「1週間の総運動時間が420分以上の児童生徒の割合」は、本市令和4年度と比較すると、小・中学校男女ともに下回っており、学校での取組が児童生徒による主体的な取組となっていないことが要因として考えられる。このため、各校の取組が始まる4月初めの早い時期に、指定校の取組の進め方などを紹介し、各学校の積極的な取組を促すとともに、児童生徒の主体的な取組につなげていく必要がある。

- ・ 生活習慣の改善について

中学校指定校において、生活習慣の改善に視点を当てた取組を行うことによって、改善は図られ、一定の成果があったが、全国体力・運動能力調査の児童生徒質問紙による児童生徒の基本的な生活習慣を見ると、朝食の欠食やスクリーンタイムの増加傾向が見られることから、引き続き、生活リズムカレンダー等を活用したり、毎月10日、10オフ運動を実施したりするなど、児童生徒の生活習慣の改善を目指した取組を推進する必要がある。

4 今後の取組

(1) 推進体制の構築について

- ・ 全国体力・運動能力調査の学校質問紙では「調査結果を踏まえた取組」や「体育・保健体育の授業外での体力向上を図る取組」ができていない学校が一定数あり、各校の体力向上に向けた推進体制の構築が急務であることから、自校の新体力テストの結果をもとに、重点的に取り組む課題を明らかにし、年間を通じて計画的に取り組むことを目的に教育委員会が「体力向上推進計画書」フォーマットを作成し、それらを活用して、各学校が組織的に体力向上の取組を推進することができるようにする。
- ・ また、各学校の授業改善や運動習慣の定着に向けた取組が進むよう、教育委員会が指定校の体力向上に向けた取組を閲覧できるGoogle クラウドルームを開設し、小学校の体力づくり推進リーダーや中学校の保健体育科教員を対象に指導助言を行う。

(2) 授業改善について

- ・ 各学校の体力の課題に応じた授業改善の取組の推進に向け、引き続き、小学校の体力づくり推進リーダーや中学校の保健体育科教員を対象に、「体力アップ運動事例集」の活用方法等を伝達する実技研修会を行う。

(3) 運動習慣の定着について

- ・ 各学校の体力の課題に応じた体育授業外で取組の推進に向け、小学校の体力づくり推進リーダーや、中学校の保健体育科教員を対象に、小中学校の指定校で成果のあった取組を体力づくり講演会を通じて、全校に普及する。

(4) 生活習慣の改善について

- ・ 朝食欠食やスクリーンタイムの増加は、体力・運動能力の発達のみならず、健康的な生活に多大なる影響を与えることが危惧されることから、引き続き、指定校において、生活リズムカレンダー等を活用したり、毎月10日、10オフ運動を実施したりするなど、児童生徒の生活習慣の改善を目指した取組を行うとともに、その取組の成果や課題をホームページ等を活用して家庭に発信する等の家庭の協力を促す取組を行い、成果を検証し、全校に普及していく。